

Hellerup, d. 26 februar 2019

*Kære du, som bor i Skagen og omegn*

Jeg kommer til Skagen og holder foredrag mandag d. 27 april kl. 19-21 på Skagens Bibliotek. Jeg vil fortælle om at vokse op med en far, som drak. Jeg fortæller om misbrug og omsorgssvigt og om at tie og holde på hemmeligheder for at beskytte min far Peter Brixtofte og hans renommé. Jeg levede nemlig med frygten for at det ville blive min skyld, hvis han døde. Jeg vil også fortælle om hvordan jeg rejste mig efter at været blevet væltet omkuld af sorgen.

Men mit foredrag handler også om alt det vi alle render rundt med i bagagen – fordi de fleste af os har oplevet en eller andet grad af noget dysfunktionelt i opvæksten. Foredraget er særligt relevant for dig som har haft alkohol eller misbrug inde på livet, om det så er forældrenes eller eget misbrug. Det er også relevant for dig som bakser med lavt selvværd, kontrol-behov eller har svært ved at sige fra og være omsorgsfuld over for dig selv. Det er relevant hvis du har mistet en nærtstående eller hvis du var interesseret i Peter Brixtofte.

Jeg kommer til at snakke om hvordan vores bagage kan spænde ben for os som voksne, selv for en 41-årig psykolog som mig. Hvad vi kan gøre for at arbejde med det uden at blive til ofre, således vi kan få muligheden for at blive mere fri af fortiden og derved lykkelige. Hvordan vi ligefrem kan vende nogle af de ting, som spænder ben for os, til at blive vores ressourcer. Vi kommer til at tale om TikkaMassala-fælden, kontrol, selvværd, spiseforstyrrelser, eget misbrug, sorg og meget mere.

Jeg har dags dato holdt 47 foredrag på 11 måneder og fået virkelig gode tilbagemeldinger, og jeg vil dele nogle af dem med jer nedenfor. Flere har betalt for at se mit foredrag to gange, og senest er der en som har meldt sig til for tredje gang (hvilket gør mig stolt og beæret). Jeg har arbejdet som psykolog i mange år, og kender derfor til de ting, de fleste af os bakser med og har derfor vinklet foredraget på en måde så det er relevant for de fleste.

Jeg glæder mig til mine dage i Nordjylland. Jeg håber meget på vi ses.

Bedste hilsner *Marie Brixtofte*